

Les distorsions cognitives au travail

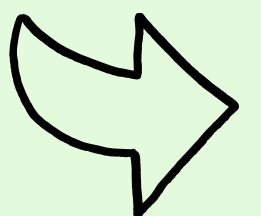


La boule de cristal

Faire des prédictions négatives sur l'avenir
sans aucune preuve.

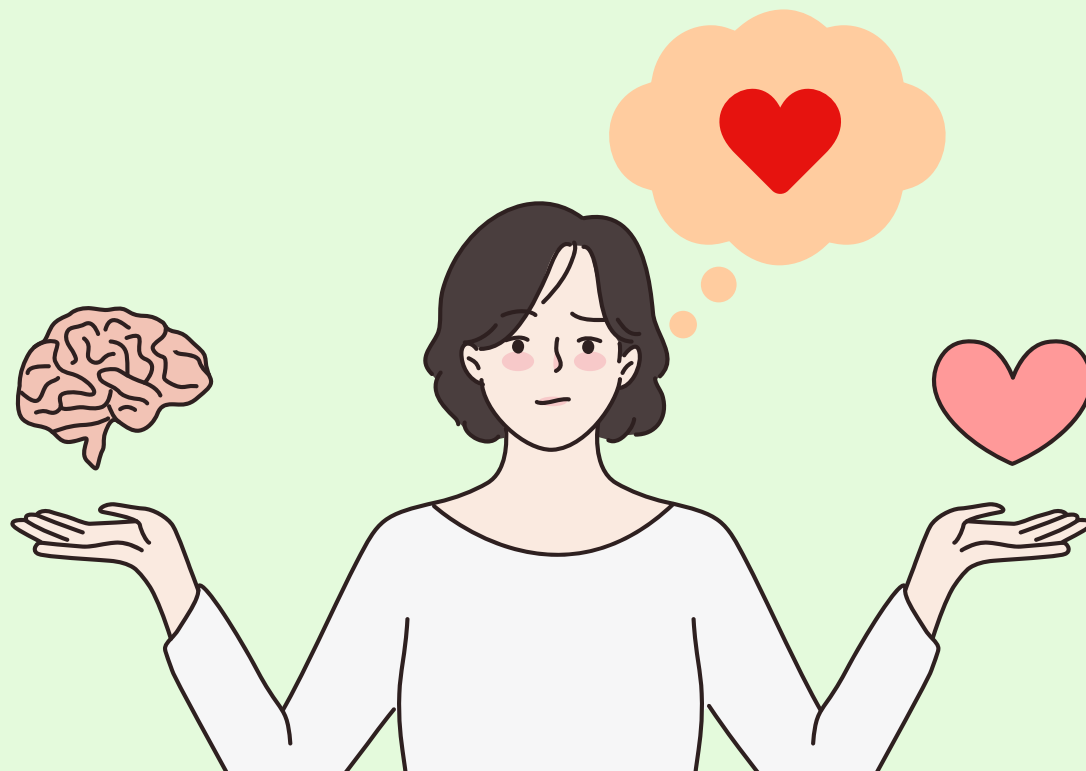
"Cette réunion va mal se passer !"

"Cette nouvelle méthode ne fonctionnera pas,
ça ne sert à rien d'essayer "



Ines Magtouf
Psychologue

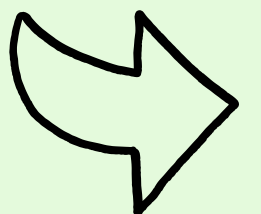
Les distorsions cognitives au travail



Le raisonnement émotif

Considérer ses ressentis comme des faits.

"Je ne me sens pas compétent : ce job n'est pas fait pour moi !"



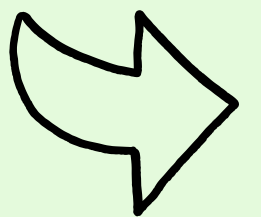
Les distorsions cognitives au travail



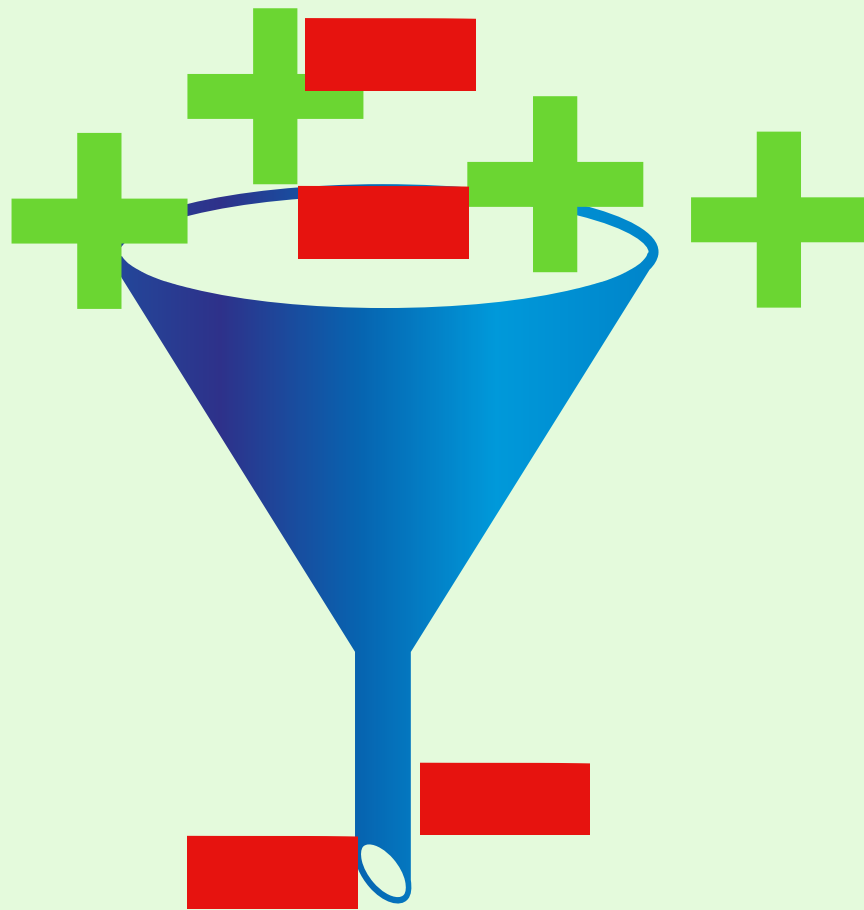
La personnalisation

S'attribuer toute la responsabilité d'un événement négatif.

"Nous n'avons pas obtenu l'appel à projet,
c'est entièrement de ma faute"



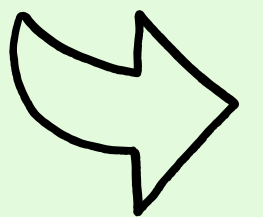
Les distorsions cognitives au travail



Le filtre mental

Se focaliser uniquement sur les détails négatifs d'une situation.

"Ma conférence est ratée,
il y avait une personne sur son téléphone"



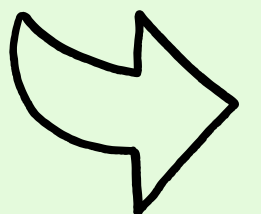
Les distorsions cognitives au travail



La surgénéralisation

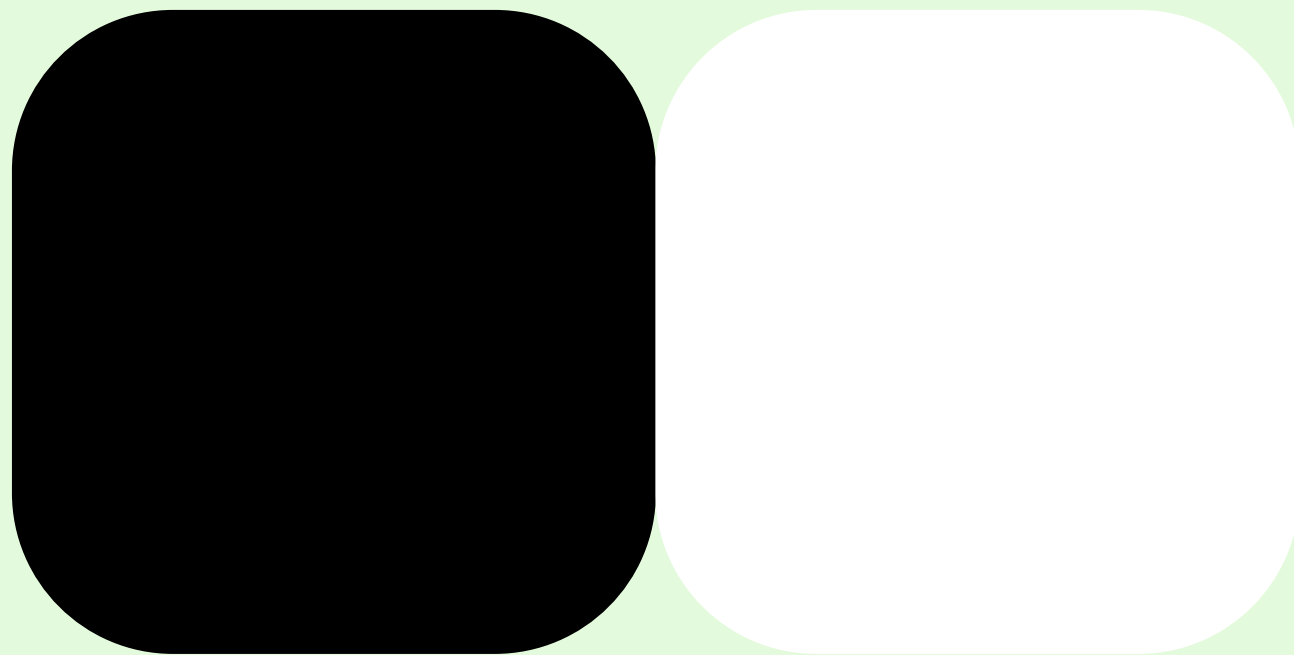
Tirer une conclusion générale sur la base d'une expérience.

"Je n'ai pas eu de promotion cette année donc je ne pourrai jamais évoluer dans ma carrière "



Ines Magtouf
Psychologue

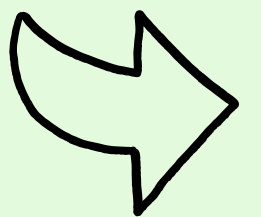
Les distorsions cognitives au travail



La pensée en noir et blanc

Penser de façon extrême, sans nuance.

"Si je n'atteins pas 100% des objectifs ça sera un échec"



Ines Magtouf
Psychologue

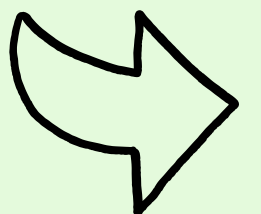
Les distorsions cognitives au travail



L'étiquetage

Attribuer un jugement négatif sur soi ou les autres.

"Il est arrivé en retard hier : il n'est pas fiable"



Ines Magtouf
Psychologue